LECCIÓN 12

Querido Estudiante:

Hoy comenzamos una nueva lección, un escalón más en nuestro esfuerzo por probar los frutos de la realización espiritual de la cual usted puede haber tenido un presentimiento que ahora está comprobando. El Bhagavad-gita describe de la siguiente manera el logro de la meta de la autorrealización: "En ese estado gozoso uno se sitúa en la felicidad trascendental ilimitada y disfruta de sí mismo a través de los sentidos trascendentales. Establecido así, uno nunca se aparta de la verdad, y al obtener esto, piensa que no hay mayor ganancia. Estando situado en tal posición, uno nunca se desconcierta, ni siquiera en medio de la dificultad más grande. En realidad, esta es la verdadera libertad de todas las miserias que surgen del contacto material". (Capítulo 6, texto 21).

Sin embargo, el Pancatantra hace una sabia advertencia acerca de todos los esfuerzos:

"Aunque a la hora de comer, el destino nos ofrezca una gran cantidad de platos deliciosos, ninguno de ellos llegará a la boca sin la ayuda de la mano".

Por esto lo animamos para que comprenda el valor de la autorrealización y continúe con tesón por este camino.

SECCIÓN 1

ESTUDIO DE UN CAPÍTULO DEL BHAGAVAD GITA.

"El texto del Bhagavad-gita infunde temor reverencial. La visión de la Forma Universal (Capítulo 11) es igual a una poesía sublime de Occidente, pero superior en imágenes detalladas a los cantos finales del Dante en su visión del Paraíso". Allan Ginsberg.

LA FORMA UNIVERSAL.

En este capítulo del Gita Krishna revela directamente a Arjuna Su virat-rupa, o sea la "Forma Universal". Por esta revelación, Krishna confirma la realización de Arjuna, de que Krishna es la causa de todas las causas y, específicamente, la fuente de todos los universos materiales.

El capítulo comienza con la declaración de Arjuna de que después de oír las instrucciones confidenciales de Krishna (en los diferentes capítulos anteriores), él ha sido ahora liberado de la ilusión. Esto indica que él ha aceptado totalmente a Krishna como la Verdad Absoluta y la fuente de todas las cosas, y no como un simple ser humano ordinario o extraordinario (Bg. 11.1). Sin embargo, aunque Arjuna acepta a Krishna como el Supremo, teme que en el futuro otros no lo hagan. Por eso le solicita a Krishna: "¡Oh la más grande de todas las personalidades, oh Forma Suprema! Aunque veo aquí ante mí Tu verdadera posición, no obstante, deseo ver la manera en que has entrado en esta manifestación cósmica. Deseo ver esa forma Tuya" (Bg. 11.3).

Con el fin de establecer en forma concluyente la divinidad de Krishna, Arjuna le solicita que le revele Su gigantesca forma del universo material (Bg. 11.4). Krishna acepta mostrar a Arjuna Su majestuosa y aterradora Forma Universal y le concede la visión divina para que pueda observarla (Bg. 11.5-8). Después Krishna revela la espectacular forma (Bg. 11.9-49), en la cual Arjuna, aturdido y sorprendido, puede ver "las ilimitadas expansiones del universo situadas en un lugar, aunque divididas en muchísimos miles" (Bg. 11.13).

Arjuna, con sus cabellos erizados, describe la extensa y refulgente forma ofreciendo oraciones de glorificación (Bg. 11.14-15). Ve también en la forma universal a todo el ejército enemigo, así como a sus propios soldados precipitándose en las muchas bocas de Krishna, y encontrando su propia destrucción (Bg. 11.26-30). En seguida, Arjuna le implora urgentemente a Krishna que le explique la gran forma (Bg. 11.31). Como respuesta, Krishna le informa a Arjuna que de acuerdo con Su plan, casi todos los soldados presentes serán muertos en la batalla. Aunque en última instancia este plan será ejecutado con o sin la participación de Arjuna, éste deberá actuar como un instrumento de Krishna en la gran lucha y así poder estar seguro de alcanzar la victoria (Bg. 11.32-34). Arjuna, abrumado, glorifica a Krishna como el maestro original, el refugio del universo, y la causa de todas las causas (Bg. 11.35-40), le suplica a Krishna que le perdone por su trato familiar en el pasado (Bg. 11.41-44).

Disturbado por la forma universal de Krishna, Arjuna le ruega que vuelva a Su forma de cuatro brazos (o Narayana) (Bg. 11.45-46). Después de informar a Arjuna que él es la primera persona en ver esta forma universal (Bg. 11.47-48), Krishna regresa a Su forma de cuatro brazos y, finalmente, a Su forma original de dos brazos, tranquilizando de esta manera a Arjuna: "Tu mente se ha perturbado al ver este terrible aspecto Mío. Ahora, que se acabe, devoto Mío, libérate de toda perturbación. Con la mente tranquila tú puedes ver ahora la forma que deseas" (Bg. 11.49). Después, Krishna explica que Su bella forma de dos brazos es inconcebible, aún para los semidioses, y está más allá de la comprensión que se logra por el estudio de los Vedas, la penitencia, la caridad y la adoración (Bg. 11.52-53). Krishna concluye el capítulo declarando que Su forma trascendental de persona aparentemente humana, puede ser comprendida directamente sólo por el servicio devocional puro (Bhakti) y que los bhaktas puros, quienes son "amigables hacia todas las entidades vivientes", alcanzan Su asociación eterna (Bg. 11.54-55).

SECCIÓN 2

EL VERSO DE LA QUINCENA.

BHAGAVAD-GITA, CAPÍTULO 9, Texto 22

ananyas cintayanto mam ye janah paryupasate tesam nityabhiyukltanam yoga-ksemam vahamy aham

ananyah - ningún otro; cintayantah - concentrando; mam - en Mí; ye - quien; janah - personas; paryupasate - adoran apropiadamente; tesam - sus; nitya - siempre; abhiyuktanam - fijo en la devoción; yoga-ksemam - necesidades; vahami - traigo; aham - yo.

TRADUCCIÓN: Pero a aquéllos que Me adoran con devoción, meditando sin desviación en Mi forma trascendental, Yo Mismo les llevo lo que les hace falta y les preservo lo que poseen.

La idea clave de este verso es "que el yogi siempre está protegido". Para toda entidad viviente siempre hay comida y albergue. A veces quebrantamos las Leyes de Dios tratando de encontrar alimento y entonces el Supremo nos castiga por tales ofensas, para reformarnos. Si uno abandona su falsa posición independiente y se rinde a la voluntad de Dios, naturalmente llegará a ser muy querido por el Señor, y por lo tanto, no tendrá que preocuparse por su sustento. Usted debe meditar en la omnipotencia y protección del Supremo.

SECCIÓN 3

YOGA Y MEDITACIÓN.

NIDRA-YOGA: MEDITAR SOBRE EL ALMA.

Mediante la práctica profunda del Nidra-Yoga se llega finalmente a la comprensión de que hay una fuerza más allá del cuerpo físico, la cual es el origen o fuente de la energía material. Hasta ahora hemos meditado en las diferentes partes del cuerpo y las diversas manifestaciones de las energías que sostienen el cuerpo físico. Ahora en esta práctica se ha de meditar directamente sobre el alma, logrando una interiorización de nuestra conciencia sobre la percepción, tanto en el sentido burdo o denso (material), como en el sutil o espiritual. El alma es algo que está situado más allá del concepto material y de la realidad temporal. Por lo tanto, tendremos que desarrollar una conciencia perceptiva distinta a la que usualmente manejamos. Nuestra conciencia ordinaria, a través de los sentidos físicos, nos sirve para percibir todo lo que es materia, pero cuando tratamos de percibir el alma, primero tenemos que comprender nuestra propia conciencia, ya que el alma se expresa siempre como la conciencia. Podemos comparar el alma a un inmenso sol y la conciencia a la luz diáfana del sol. A través de todo el tiempo hemos creído ser la luz del sol, pero mediante el conocimiento práctico nos damos cuenta que somos el sol y no la luz, aunque nos expresemos en ella.

Nosotros como almas espirituales pasamos por diferentes cuerpos: de la infancia a la juventud, y luego a la vejez. Seguimos siendo los mismos en cuerpos que han ido cambiando. Nuestros pensamientos, emociones, deseos y perspectivas cambian en cada momento, pero el fondo de nosotros mismos, el alma espiritual, es completa, innaciente y primordial. Cuando, por ejemplo, alguien muere, hablamos de que él se fue, pero su cuerpo físico está todavía presente. Lo que decimos que se fue es realmente el alma.

TÉCNICA.

Colóquese en posición Chadvasana y relaje todo su cuerpo por el proceso ordinario de Nidra-Yoga. Ahora, medite sobre sus huesos, su sistema circulatorio. Medite acerca de los diferentes componentes de su cuerpo, la tierra, el agua y el aire entrando y saliendo. Pregúntese ahora: "¿Quién soy yo? Yo soy el observador de mis actos, pero, ¿de dónde vengo? ¿Cuál es mi futuro? La sangre pasa por el corazón y es cargada con la conciencia (por eso cuando alguna parte del cuerpo no recibe la circulación de la sangre, como nuestras uñas, o si paramos artificialmente la entrada de sangre en la mano, inmediatamente para la conciencia en esta parte y esa parte se duerme o muere). ¿Pero quién soy yo realmente? Yo sé lo que hago, pero, ¿quién es el que hace? Somos almas espirituales, podemos darle vida y movimiento a la materia, como a este cuerpo. El alma está dentro del corazón de cada uno. Trabaja en el cuerpo a través de la inteligencia y la mente, la cual representa al alma en este mundo material. La mente es el líder de los sentidos, y los controla mediante el cerebro y la espina dorsal. Inclusive el código genético es ordenado y seleccionado por la mente. Sin "nuestra presencia como almas espirituales” ninguno de los mecanismos del cuerpo pueden funcionar independientemente.

Medite sobre estos hechos y pregúntese ¿cuáles son los deseos del alma? ¿Qué buscamos dentro de este cuerpo material? Los Vedas nos dicen que el alma es eterna, llena de conocimiento y bienaventuranza; pero por una causa u otra, está equivocada buscando la eternidad, el conocimiento y la bienaventuranza en este cuerpo material, el cual no tiene ninguna facilidad ni posibilidad para aquello. Por eso, el proceso del Yoga debe despertarnos del sueño de la ilusión y de la identificación con este cuerpo, y revelarnos la condición original de nuestra alma.

Y ahora una cómoda y estupenda posición para meditar.

TÉCNICA:

Arrodíllese y ponga las caderas sobre la parte de adentro de los pies. Los dedos gordos de los pies deben estar unidos. Las rodillas deben estar juntas y los talones separados.

Los talones deben quedar a los lados de las caderas. Las palmas de las manos sobre las rodillas. La columna recta. Inhale y exhale lentamente. Mantenga la posición tanto como sea posible.

BENEFICIOS: Esta posición alivia las enfermedades del sistema digestivo, tales como úlcera péptica e hiperacidez. Mejora el funcionamiento de la digestión y se debe practicar también después de las comidas. Tonifica los músculos pélvicos, lo cual previene las hernias. Sirve también de gran ayuda para facilitar el parto.

MOVIMIENTO DEL CUELLO.

VARIANTE I.

De pie, lo más relajado posible, Mueva lentamente la cabeza hacia adelante y hacia atrás. Repita diez veces el ejercicio.

VARIANTE II.

La misma posición anterior. Mueva la cabeza a la derecha, tratando de tocar el hombro con la oreja, luego lleve la cabeza otra vez al centro y luego a la izquierda tratando de tocar el hombro con la oreja y así sucesivamente. Repita el ejercicio diez veces. La respiración debe hacerse de acuerdo con los movimientos. Se inhala cuando la cabeza va al centro y se exhala cuando va a los costados.

VARIANTE III

La misma posición. Gire la cabeza a la derecha y luego a la izquierda. Repita el ejercicio diez veces. La respiración se hace inhalando en un lado y exhalando en el otro lado.

VARIANTE IV

Describa círculos con la cabeza tan grandes como le sea posible. Repítalo cinco veces en el sentido de las manecillas del reloj y cinco en sentido contrario. Los movimientos deben ser lentos y suaves. Se debe inhalar al iniciar cada círculo y se exhala a partir de la mitad de dicho círculo.

SRILA PRABHUPADA DICTANDO UNA CONFERENCIA DE CONOCIMIENTO VÉDICO A SUS DISCÍPULOS AMERICANOS. (Foto)

SECCIÓN 4

DIFERENTES ASPECTOS DEL CONOCIMIENTO VÉDICO.

Hoy analizaremos un tema muy importante: la posición de la ciencia moderna cuando trata de explicar el fenómeno de la vida y su expresión como conciencia y la concepción Védica frente a esta hipótesis y frente a la vida misma.

Actualmente en las ciencias biológicas predomina la idea de que la vida puede ser comprendida completamente bajo el enfoque de la química y la física. Desde este punto de vista, toda señal de vida desde el funcionamiento metabólico de las células hasta los fenómenos mentales del pensar, sentir y desear, debe ser explicada como la consecuencia de procesos químicos fundamentales y básicos. Con los éxitos espectaculares de la biología molecular moderna, este punto de vista se ha vuelto tan común, que el biólogo James Watson afirma: "Ahora existe completa certeza, esencialmente entre todos los bioquímicos, de que las características de los organismos vivos serán todas comprendidas en términos de las interacciones coordinadas de moléculas grandes y pequeñas.

La suposición básica en la que la ciencia moderna se fundamenta, es que cualquier cosa real puede ser descrita completamente, por lo menos en principio, por un sistema numérico, y todos estos fenómenos pueden ser descritos por transformaciones de estos números de acuerdo con ciertas reglas de cálculo. Esta concepción es resumida en la ciencia de la química, la cual hace el intento de establecer la base de un entendimiento completo de la vida.

De acuerdo con este punto de vista, un organismo viviente consiste en una combinación de muchos átomos compuestos de electrones y núcleos, de los cuales se piensa que son entidades que pueden ser descritas completamente en términos de variables numéricas, como por ejemplo la masa, la carga, el impulso, el torno, la energía, etc. El organismo se considera nada más que la suma total de estos átomos en interacción, los unos con los otros, explicados por la ley de Coulomb, de atracción y repulsión, o rechazo eléctrico, las fuerzas de Van Der Waal, y otras leyes expresadas en términos de cambios en variables numéricas con el paso del tiempo, lo cual es lo mismo que pensar que una torta es la suma de los ingredientes. Y esto está muy lejano de ser la verdad. Está la harina, la leche, la vainilla, el azúcar, el fuego. Y también la inteligencia o conciencia que los organiza, según un método o modo de actuar inteligentemente.

Veamos cómo estas consideraciones se aplican al entendimiento del conocimiento consciente. El ejemplo es dado frecuentemente cuando al describir una luz amarilla como una oscilación electromagnética con una longitud de onda de 6.000 unidades de Angstrom se nos dice nada de la conciencia en la sensación de amarillo. ¿Qué puede explicar este conocimiento acerca de la conciencia?

Supongamos que fuéramos capaces de dar una descripción física completa de la interacción de la luz con células foto-sensitivas en la retina del ojo, los derrames subsecuentes de iones a través de las paredes celulares de neuronas en el nervio óptico, y la descarga resultante de ciertos químicos en las hendiduras sinópticas entre neuronas, etc. En su estado perfeccionado consistiría en un sistema numérico y reglas de cálculo, y podría pronosticarse con gran exactitud cosas tales como la variación de diferentes potenciales eléctricos en el cerebro. Se podría pronosticar, por ejemplo, que cuando la luz amarilla golpea la retina, ocurrirá un cierto patrón de oscilaciones eléctricas que pueden ser descritas por varios miles de números, comenzando con 1.26345, 6.87535, 7.9987...Este pronóstico puede ser verificado por medidas experimentales. Sin embargo, esto no nos diría nada del conocimiento de ver luz amarilla. Por su propia naturaleza, tal descripción no hace ninguna referencia al conocimiento consciente, ni mucho menos provee un entendimiento claro del asunto.

En el pensamiento científico moderno, y especialmente en la psicología del comportamiento, el paradigma o ejemplo de la descripción numérica ha llevado a la gente a confundir el conocimiento consciente con el comportamiento del cuerpo físico. Por consiguiente, el conocimiento consciente está incorrectamente identificado con la secuencia de reacciones electroquímicas y movimientos físicos. Podemos concebir ciertamente una situación física en la cual los sonidos son producidos, pero en donde no tendríamos razón sería en suponer que la conciencia esté presente en una grabadora, por ejemplo, la cual está funcionando con una cinta adecuada y programada de antemano. El comportamiento medible de objetos, no nos dice, evidentemente, nada de cualquier experiencia del conocimiento consciente, es algo cualitativamente diferente de aquellos aspectos de la realidad que esperamos describir en términos numéricos.

No obstante, no solamente mi propia conciencia es muy real, ya que es la función en si de todas mis experiencias específicas de la realidad, sino que debo suponer, con toda la razón, que otras entidades vivientes, o por lo menos los seres humanos, también son conscientes. Aunque es concebible que un autómata pueda responder, sistemáticamente, a una página impresa, estoy convencido aún mas de que usted, querido estudiante, está consciente de estas oraciones cuando las lee. Si bien, el comportamiento de una estructura material no puede ser identificado con la conciencia, la similitud entre seres humanos implica que ellos comparten la propiedad del conocimiento consciente. La conciencia es entonces una característica común que es experimentada en el momento, por lo menos, por billones de seres. Esto nos lleva al cuestionamiento de si la conciencia está asociada con alguna violación de las leyes de fenómenos materiales que se estudian en física y química. Si la conciencia es real y está afectada por el comportamiento de la materia, entonces se debe pensar que el comportamiento de la materia también debe ser afectado por la conciencia. Sin duda, ésta es la regla general en física, en donde una entidad o

aspecto de una entidad (como por ejemplo el momentum) afecta a otra, y entonces se afecta de vuelta. Si esta regla se aplica a la conciencia, las actividades deberían ser observadas en seres vivos que se diferencian de las actividades pronosticadas por las leyes físicas. Es interesante observar que en la mecánica cuántica, la teoría fundamental de la física moderna se encuentra en una situación tal. Desde el desarrollo de esta teoría en 1.920, una prominente escuela de pensamiento iniciada por John Neumann, ha sostenido ciertos principios básicos de mecánica cuántica, los cuales implican que la conciencia del observador influye el curso de los eventos físicos. Citemos un resumen de este punto de vista: "Si uno acepta la formación de mecánica cuántica de Neumann está llevado o guiado a conclusiones de mucho alcance y no enteramente aceptables... El resultado de estas consideraciones es que las mecánicas quantum no pueden dar una descripción completa del mundo físico, porque deben existir sistemas (llamados "conscientes" por Wigner) que están más allá de los poderes de la teoría de la descripción..."

Infortunadamente, la naturaleza de la influencia del observador no es aclarada en ningún sentido por la teoría cuántica. Esto no es sorprendente, por que si la conciencia no es inherentemente descriptible por sistemas numéricos, cualquier teoría matemática de la interacción entre conciencia y variable medibles, puede ser únicamente, en el mejor de los casos, una aproximación.

Tales métodos no pueden, en últimas, tocar la naturaleza de la conciencia en si. Para comprender realmente la conciencia se requiere un acercamiento que trascienda completamente la armazón de la teoría científica moderna. En resumen, este método está basado en el estudio de la conciencia a través del medio de la conciencia en sí. Depende del principio básico de que nuestro conocimiento consciente no es meramente un receptor pasivo de pensamientos y sensaciones materiales, sino que es el síntoma directo de un abigarrado reino de entidades conscientes, predominadas por el Ser Consciente Supremo. A través del desarrollo de la relación entre el individuo y la entidad consciente suprema, la verdadera naturaleza de la conciencia puede conocerse por percepción directa y consciente.

Desde un punto de vista general del método empírico científico, tal acercamiento es tan bueno como los resultados que produce al ponerlo en práctica. Como hemos visto, ciertamente no ha sido excluido de recientes encuentros científicos. Por el contrario, provee un reto a los estudiantes de las ciencias biológicas. En el Bhagavad Gita (capítulo 7, texto 5) las entidades conscientes son descritas como sigue: "Además de esta naturaleza inferior, ¡Oh Arjuna, el de los poderosos brazos!, hay una energía superior Mía, la cual consiste en todas las entidades vivientes que luchan con la naturaleza material y que sostienen el universo". Esto indica la extensión de las interacciones entre conciencia y materia, muchas de las cuales pueden ser estudiadas en forma aproximada por los métodos experimentales de física y química. Lejos de restringir la empresa científica, el estudio más elevado o superior de la conciencia reseñado en el Bhagavad-gita, sugiere oportunidades a los científicos para que hagan grandes avances y prácticas muy por encima de las concepciones teóricas.

1.- Watson, J.D. Biología Molecular del Gene, 2a. edición, enlo Park, California, U.S.A.: W.A. Benjamin, Inc. 1.970, p. 67.

2.- Gottfried, K. Mecánica Cuántica, Nueva York: l~J.A. Benjamin, 1.°66, pág. 188

* Expresadas en la relación tiempo-espacio y conciencia.

SECCIÓN 5

PRINCIPALES TEORÍAS DE LA AUTOREALIZACIÓN.

La palabra "guna" quiere decir literalmente "soga". Hay tres gunas o sogas, llamadas también las tres modalidades de la naturaleza material, a saber: SATTVA, la bondad; RAJAS, la pasión; y TAMAS, la ignorancia, las cuales lo atan a uno como tres sogas fuertes. Así, el mundo material de Maya algunas veces es llamado trigunamayi.

El jiva obtiene diferentes cuerpos según las "gunas" en que haya actuado en el pasado. A su vez, cada cuerpo lo induce a actuar en una guna predominante. Consideremos a un hombre influenciado por la modalidad de la bondad, o sattva-guna, (como por ejemplo un filósofo, un médico o un poeta). Este hombre vive con un sentido del conocimiento, y claro está, de la felicidad. Él hace su vida agradable por el cultivo del conocimiento material; él no hace ningún esfuerzo por elevarse espiritualmente. Siempre que una persona esté apegada a un estado avanzado de la felicidad material y sólo trabaje para mejorar las condiciones materiales, él no puede lograr la liberación (aunque continúe obteniendo cuerpos en la modalidad de la bondad). Cualquiera que sea su opulencia material, él tiene que enfrentar las cuatro miserias: nacimiento, vejez, enfermedad y muerte.

El Bhagavad-Gita describe la modalidad de la pasión (raja guna) como el producto "nacido de deseos y anhelos ilimitados". Lo típico de este guna es la atracción y el disfrute sexual. El jiva ansia esto, y al lograr sus deseos fabrica un duro nudo de apego por la vida material. Sus deseos burdos se expanden gradualmente hacia anhelos más sutiles como el honor, la complacencia familiar, el dinero, etc. El jiva tiene que trabajar muy duro constantemente para adquirir y mantener estas cosas.

Según el análisis Védico, los logros de las grandes civilizaciones materialistas florecen del Raja Guna.

Por último, el tama-guna o la modalidad de la ignorancia. Condiciona al jiva a la pereza, a dormir excesivamente y, a la dependencia de intoxicantes. "El resultado de esta modalidad es la locura".

En cualquier momento las acciones del jiva son influenciadas, no sólo por una modalidad sino también por una combinación de las tres modalidades.

En un momento determinado, Rajas puede dominar sobre Tamas; en otra instancia, sattva puede hacerlo sobre rajas, etc. Al momento de la muerte, un jiva en la modalidad de la bondad transmigra a un cuerpo en los planetas superiores; un jiva en la modalidad de la pasión transmigra a un cuerpo en un planeta intermedio como la tierra; y un jiva en la modalidad de la ignorancia transmigra a un cuerpo en las especies animales.

Todo en el mundo material surge de las interacciones de las modalidades de la naturaleza material. "Los gunas son los elementos primordiales que se combinan en proporciones variadas para producir todos los objetos del mundo". Igual que un títere, el jiva parece bailar, pero en realidad él se suspende de estas tres sogas o el tri-guna-mayi. Los Sastras explican todo en términos de gunas, los cuales incluyen los diferentes tipos de conocimiento adquirido de religión, la determinación, los alimentos que uno come y la caridad que uno realiza. El trascendentalista es aquel que se eleva sobre las tres modalidades.

Una diferencia importante entre Bhagavan, el alma suprema, y el jiva, el alma infinitesimal, es que Bhagavan nunca está bajo la influencia de las gunas. En todo tiempo, Él es el amo de ellas, mientras que el jiva cae bajo su influencia. Al seguir los mandatos Védicos, el jiva puede trascender gradualmente las tres modalidades materiales y alcanzar su conciencia trascendental pura. De aquí que Krishna exhorte a Arjuna en el Bhagavad-Gita para que se "eleve sobre esas modalidades" y así regresar al Supremo.

SECCIÓN 6

EL YOGI Y SU RELACIÓN CON EL MUNDO.

EL YOGI Y EL JUEGO.

"Haga lo correcto, lo correcto, lo correcto hasta su último hálito de vida; huya de lo incorrecto, aunque lo correcto lo lleve hasta la muerte de ese hálito". Pancatantra

La sociedad moderna ha hecho al hombre muy aficionado a los juegos de azar. Existen miles de casinos, loterías, diferentes competencias deportivas y muchas otras clases de juegos que han sido introducidos en masa. En las grandes ciudades encontramos actualmente un sin número de máquinas electrónicas para jugar con el objeto de mantener disipada la mente de las personas.

¿Cómo ve todo esto una persona que quiere avanzar espiritualmente? ¿Cuál será su reacción? Y, ¿Cuál será el efecto de esta clase de actividad?

Por supuesto que muy pocos ganan y aciertan el número del premio mayor, pero pierden su dinero en un sueño, gastando así su tiempo y energía en aumentar su concepto ilusorio de disfrutar un espejismo en el desierto que casi siempre es irreal, cuando no imposible de alcanzar. Debemos comprender que esta clase de diversión ociosa, además de incrementar la propensión de soñar, crea un sentido artificial de competencia aunque la meta final es tan insensata como la actividad por medio de la cual se logra, especialmente en lo que se refiere a las máquinas electrónicas. Uno se llena con un fervor inhumano por ganar, por llegar a lo más alto, por convertirse en el más grande.

Si analizamos nuestra situación real, con cabeza fría, veremos invariablemente que nuestro verdadero destino en este mundo es ser golpeados constantemente por las leyes crueles de la naturaleza. De hecho, somos dependientes y siempre subordinados. Por lo tanto, al tener el deseo ilusorio de competir con Dios, tan pronto como encontramos algún recurso que nos ayude a aumentar nuestro falso prestigio lo tomamos inmediatamente de manera entusiasta. En consecuencia, la mentalidad básica de aquellos que se ocupan en deportes ociosos y en el juego es en sí misma errónea.

El juego produce tal mentalidad que el perdedor recurre al asesinato y a otros crímenes cuando el sentido de una ganancia fácil parece que se le escapa por entre los dedos. El juego destruye también la veracidad y la integridad, dos cualidades esenciales en la vida espiritual, porque está basado en una red de mentiras y de verdades a medias, tales como que puede sacar impares, que el juego es honesto, y que si gana, el dinero le resolverá todos sus problemas, incluyendo el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Lo más importante de todo, es que el juego es un abuso flagrante del dinero que pertenece a Dios y que está hecho para utilizarlo en su servicio.

A todo el mundo le gusta ganar, pero al final todos pierden. Perdemos este cuerpo material junto con las posesiones y relaciones que nos resultan tan queridas. Así que ¿cuál es el objeto de ganar si lo perderemos todo mañana? Este es el principio yóguico: El yogi no desea perder todo para ganar un poco del presente. Él desea conocimiento espiritual, fortaleza espiritual, para superar el concepto ilusorio de "yo" y "mío" que tanto se ha generalizado en este mundo.

Las actividades falsas son aquellas que nos hacen confiar contra toda esperanza que podemos conquistar las leyes de la naturaleza material.

Cuando Krishna dice en el Bhagavad-gita: "De los fraudes también soy el juego de azar..." (10.36), Él está afirmando que es lo supremo entre todas las actividades falsas. Uno puede ser muy rico o muy pobre según su destino. El yogi no quiere sumergirse en la ilusión según la cual puede cambiar su destino por algo mejor. Más aún, el principio del yogi es aceptar lo que sirva para su propia armonía, por ejemplo, encontrar un medio honesto para ganarse la vida, sin mendigar, prestar o robar, reservando la mayor parte de su energía para actividades de autorrealización y bienestar humano. Por lo tanto, al aceptar su destino material sin aversión, puede formar al mismo tiempo su destino espiritual, con base en las Escrituras reveladas y bajo la guía de un maestro espiritual fidedigno. De esta forma, el principio mismo del juego y de las diversiones ociosas no atraen al yogi, quien considera estas actividades como una pérdida de tiempo y una fuente de ansiedad, concepciones equivocadas y relaciones desafortunadas.

Así que siguiendo el principio yóguico, debemos utilizar cada momento de nuestras vidas con la mayor seriedad y orden. Se dice que todos los ricos del mundo no pueden recuperar ni un momento mal gastado. Más que jugar nuestras vidas, construyamos nuestro futuro espiritual con una base sólida de conocimiento y desapego. Después de haber alcanzado la autorrealización podremos decir que hemos "ganado el premio mayor", porque habremos conquistado los sufrimientos de la vejez, la enfermedad y la muerte, habiendo superado el concepto corporal de la vida.

SECCIÓN 7

EL YOGA Y LA SALUD.

Hoy continuamos con la serie de pequeñas, pero importantes indicaciones básicas sobre la alimentación.

11.- Para la comida fuera de hora, un Bakri Sandwich: El Bakri es muy fácil de preparar, y más fácil de ofrecer y paladear. Mezcle una cantidad proporcional de ghee en harina de trigo integral. Se amasa y luego se enrolla un poco más grueso que un chapati, y luego lo cocina sobre un molde de acero, le coloca luego miel y ghee, en partes desiguales, exactamente como lo haría en un sandwich. También puede hacer este relleno con un poco de lechuga y aceite de oliva.

12.- Los cereales viejos (arroz y harinas) no son aconsejados. Son más nutritivos cuando están frescos.

13.- La sal de mar deberá agregarla a los alimentos ácidos.

14.- Los dulces y los alimentos dulces (incluye las harinas, el arroz, etc.), pueden ser tomados con un poco de ghee para la digestión y la asimilación. El ghee puede ser tomado en el alimento o antes de hacerlo.

15.- Cualquier clase de alimento que se haya cocinado seis horas antes, se torna difícil de digerir. Así, muy poco de este alimento debe ser tomado.

16.- La miel nunca deberá ser cocinada, asada, etc., pues al hacerlo se produce un elemento tóxico. Por esta razón, la miel no debería ser usada en repostería.

17. El mango, la papaya, los bananos y las frutas secas (nuez, avellanas, maní, etc.) son las únicas frutas que podrían ser tomadas con los chapatis u otros alimentos pesados. Las otras frutas pueden ser tomadas separadamente en dietas livianas. Y ahora nuestra preparación vegetariana de la quincena:

PAN BÁSICO DE TRIGO ENTERO SIN LEVADURA.

El más popular de todos los panes sin levadura, o chapati, se hace con harina integral. Por lo tanto, es rico en fibra, vitaminas B y E, proteínas, hierro, grasas no saturadas y carbohidratos. Al igual que los panes integrales, los chapatis también contienen ácido fitico, un químico que regula la cantidad de calcio y otros minerales que el cuerpo absorbe. Así que mientras los conocedores pueden saborear los chapatis por su gusto refinado, su textura y aroma, los fanáticos de los alimentos naturales podrán disfrutarlos también por su contenido nutricional.

CHAPATIS.

1 Taza de harina integral (o si no, mezclar 3 partes de salvado por 2 partes de harina), 1/4 Taza de mantequilla derretida, Agua tibia.

Mezcle la harina con la mantequilla y el agua y Ámasela durante diez minutos. Cúbrala y déjela reposar durante una hora en un lugar frío o a la sombra. Use harina en el área en que va a trabajar con el rodillo y haga después con la masa bolitas de media pulgada de diámetro (3 a 4 cm). Con el rodillo aplane la bolita para que quede como una pequeña torta de más o menos 10 a 12.5 cms. de diámetro. Caliente ahora una cacerola que esté muy limpia, y coloque el chapati en el recipiente. Sea cuidadoso y observe que no se vaya a quemar. Cuando empiecen a aparecer burbujas, voltee el chapati rápidamente hasta que vuelvan a aparecer las burbujas. Usando tenacillas, sostenga el chapati sobre el fuego. Lo puede inclusive colocar por muy poco tiempo sobre el fogón y voltearlo rápidamente, Coloque el chapati sobre el lado que primeramente se había colocado en la cacerola. En unos segundos el chapati se inflará. Rápidamente voltéelo. Póngalo sobre el fogón por unos poquitos segundos, y luego remuévalo de inmediato. Untele mantequilla en ambos lados, usando una brochita de cocina. Cubra los chapatis con un trapo limpio para que conserven el calor. Ofrézcalo inmediatamente a Krishna, o colóquelo en los pliegues de la toalla de papel y ofrézcalo más tarde.

Nota:

Trate de establecer un ritmo en sus movimientos para que pueda amasar un chapati mientras que el otro se está cocinando. De esta manera usted hará un chapati cada dos minutos aproximadamente.

Bueno querido estudiante, le deseamos éxito en este sagrado camino del yoga y que su mente tenga la determinación para continuar por él.

"La primera o segunda evidencia de una inteligencia genuina es no hacer negocios, pero si los hace, entonces debe estar seguro de hacerlos bien". Pancatantra.